

Glutenvrije Marokkaanse pancakes

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Ayman is op vrijdag altijd vroeg uit school en vroeger gingen we langs de bakker om vers "speciaal" brood te kopen voor de lunch. Dat was onze traditie, na een week ploeteren op school. Na de diagnose kon dat niet meer, dus maakte ik vrijdag altijd zelf iets lekkers. Deze week waren er een aantal bio producten te koop bij de Lidl. Ik kochte o.a. de maisgries. Maisgries gebruik ik regelmatig om broodjes mee te bestrooien. Dit zorgt voor een heerlijke knapperige korst. Vandaag maakte ik daarmee in combinatie met o.a. de rijstmeel van Allergento deze Marokkaanse pancakes van. Deze zijn heerlijk zacht en luchtig en geheel ei en koemelkvrij! Bak jij ze ook? Ze staan namelijk binnen een handomdraai op tafel!

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 14 STUKS

MAAK TIJD: 10 MINUTEN

RIJSTIJD: 10 MINUTEN

Benodigdheden:

- 190 gram rijstmeel (Allergento)
- 50 gram Schär Brötmix
- 65 gram maisgries
- 15 gram maïzena/maiszetmeel
- 15 gram suiker
- 10 gram gedroogde gist
- 1 theelepel zout
- 8 gram bakpoeder
- 320 gram lauwarm water + 385 gram lauwarm water
- 1 eetlepel witte azijn

Bereidingswijze:

1. Meng in een mengkom alle meelsoorten door elkaar samen met de gist, suiker en het zout.
2. Voeg 320 gram lauwwarm water toe en roer met garde tot een dik beslag. Voeg dan de overige 385 gram water toe en roer tot een vloeibaar beslag.
3. Roer de azijn en het bakpoeder erdoor en roer nog even goed door. Laat afgedekt rusten voor 10 minuten.
4. Gebruik bij voorkeur kleine koekenpannetjes die je licht insmeert met wat zonnebloemolie. Giet een soeplepel beslag in het pannetje en draai een beetje rond zodat je een mooie cirkel krijgt.
5. Je zult zien dat er luchtbelletjes verschijnen. Wanneer de onderkant goudbruin is geworden draai je de [pancake](#) om. Laat ook die kant mooi goudbruin worden.
6. Werk het beslag verder af.

Notities: